



身体に必要な栄養素 たんぱく質

近頃、体重計にのりましたか？以前と比べて体重が減ったと思うことはありませんか？年齢を重ねると嗜好の変化で食事があっさりしたものになったり、食が細くなったりします。そこで今回は三大栄養素のひとつ、しっかりとりたい「たんぱく質」についてご紹介します。

たんぱく質の役割

血液、筋肉など身体を作ります。不足すると貧血、疲れ、むくみ、筋力低下、免疫力低下を引き起こす恐れがあります

たんぱく質を含む食品

肉類、魚介類、卵、大豆製品（豆腐、納豆）、乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
ウインナー、練り製品など肉魚を加工したものよりもそのままの食品を調理して食べた方が良質なたんぱく質を身体にとりこむことができます。



大豆製品

卵



食品の目安量

1日で両手にのるくらい



肉類

魚

上図の食品だけでなく、主食（御飯類）、副食（野菜類）、乳製品、果物など多くの種類の食品をとりましょう。また、1日3食とることも大事ですが、食事が入らない場合は数回に分けて少量ずつ食べましょう。

※疾患により、食事制限のある方は医師の指示に従って下さい。

1月2月行事食



デイケア おせち料理



バレンタインデー♥

3月3日は、ひな祭りにちなんだお料理を提供します。

